

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ряжская средняя школа №4»

Рассмотрено
на заседании МО учителей начальных классов
И.Ю. Китаева 2024 г.
И.Ю. Китаева (Китаева И.Ю.)



Программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

1 классы 33 уч. ч.

Программа разработана на основе программы курса
«Разговор о здоровом и правильном питании». (Автор М.М.Безруких)

Учитель начальных классов: Архипкина Т.Н.

2024-2025 г.

«Разговор о правильном питании» 1 класс (33 ч)

«Литературные произведения как воспитательный и образовательный ресурс реализации программы «Разговор о правильном питании».

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых на сегодняшний день является сохранения здоровья подрастающему поколению. В младшем школьном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением школьников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Важное место среди них занимают привычки, связанные с питанием. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. Дети младшего школьного возраста очень любознательны: им мало знаний, которые они получили на уроке. Различные конкурсы, художественные произведения, увлекательные викторины; занимательные внеклассные мероприятия помогают в увлекательной форме закрепить полученные знания, узнать что-то новое, познавательное и интересное по предметам. Поэтому в своей работе преподавание курса «Разговор о правильном питании» провожу в соответствии с комплексной программой по формированию культуры здоровья (здоровое питание + физическая активность + профилактика здоровьесберегающих поведенческих навыков). Эта программа включает: урочную деятельность; внеклассная деятельность, внеурочная, внешкольная, просветительская работа с родителями. В этом учебном году (2016-2017) мы с учениками второго класса (возраст 8 лет) начали изучение первого модуля программы «Разговор о правильном питании».

Перед началом реализации программы провела следующую работу:

- анкетирование детей и родителей по вопросам питания;
- составила памятку «Самые полезные и вредные продукты»;
- подобрала пословицы и поговорки о здоровье, еде;
- начала создавать альбом с рисунками детей о здоровом образе жизни;
- составила список литературы разнообразного содержания по данной проблеме.

Среди причин, которые приводят здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание. Многие родители не

в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний.

Цель данной работы: расширение знаний детей о правилах здорового питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; привитие школьникам интереса к здоровому образу жизни через художественное слово.

Задачи воспитательно - образовательной работы с детьми:

- 1.Расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;
2. Формировать навыки учебного сотрудничества, коллективного творчества, самостоятельности в игровой деятельности;
3. Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- 4.Расширять у детей знания, связанные с питанием и здоровьем, а также с историей и традициями не только русского народа, но и других народов;
- 5.Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей.

**Тематическое планирование
реализации программы «Разговор о правильном питании»**

№	Тема занятия. Художественное слово.	Цель
1	«Если хочешь быть здоров» Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала».	*Формировать у детей представления о важности правильного питания; *Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.
2	«Из чего состоит наша пища» Устное народное творчество. Загадки. К.И.Чуковский «Робин Бобин Барабек».	* Создать условия для закрепления знаний детей о вредных и полезных продуктах; * Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека.
3	«Полезные и вредные привычки» Пословицы и поговорки. Беда — бедой, а еда — едой (русская). Беда — когда желудок упрямей, чем рассудок (немецкая, французская). Щи да каша — пища наша (русская).	*Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, понимание о необходимости ежедневного приема пищи, соблюдать режим питания.
4	«Самые полезные продукты». Ю.Тувим «Овощи»	* Формировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания; * Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пище,

		содержащей витамины.
5	«Как правильно есть (гигиена питания)» А.Н.Толстой Сказка «Приключения Буратино» (отрывок «Девочка с голубыми волосами хочет воспитывать Буратино»)	* Познакомить детей с понятием «гигиена питания», сформировать у них представление об основных правилах гигиены питания; * Воспитывать умение формировать привычку вести здоровый образ жизни;
6	«Удивительные превращения пирожка» Русская народная сказка «Маша и медведь»	* Закрепить представления о том, какая еда полезна, какая вредна для организма. * Рассказать о пути, который проходит пища в организме человека. * Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье;
7	«Твой режим питания» С.А.Могилевская «Девочки, книга для вас!» (отрывок «Танино расписание»)	* Формировать представление о связи рациона питания и образа жизни. * Воспитывать положительное отношение детей к здоровой пище, представление о важности – соблюдать режим питания;
8	Праздник «В гости к Осени»	* Приобщать к народному фольклору, праздникам. * Развивать творческие и организаторские способности учащихся. * Развивать эстетический вкус, способствовать сплочению детского и родительского коллективов.
9	«Из чего варят каши?» Русская народная сказка «Каша из топора»	* Дать понятие, что каша – традиционная русская еда. * Учить различать и называть разные виды круп. * Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию;
10	«Как сделать кашу вкусной?» В.Ю.Драгунский «Тайное становится явным»	* Формировать у детей представления о каше, как полезном и вкусном блюде; * Воспитывать положительное отношение к завтраку, как обязательном компоненте ежедневного меню;
11	«Плох обед, если хлеба нет» К.Д.Паустовский «Тёплый хлеб»	* Формировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре, пользе хлеба; * Воспитывать бережное, уважительное отношение к хлебу .
12	«Хлеб - всему голова» Украинская сказка в обработке С. Могилевской «Колосок»	* Закрепить знания о последовательности процесса выращивания хлеба; * Воспитывать бережное отношение к хлебу, уважение к труду хлебороба;
13	«Полдник Время есть булочки» С.В.Михалков «Булка»	* Развивать умение анализировать, сравнивать, объяснять поступки героев;

		* Воспитывать коммуникативную культуру. Продолжить работу над нравственными целями;
14	«Пора ужинать» Пословицы и поговорки: Укоротить ужин – удлинить жизнь. Всякому нужен и обед и ужин. Ужин не нужен, был бы обед дружен. М.М.Зощенко «Золотые слова» (отрывок)	* Сформировать представление о правилах поведения за столом во время еды, необходимости соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека. и умению вести себя за столом. * Воспитывать культуру питания, чувство меры, привычку к здоровому образу жизни.
15	«Какие продукты можно получить из молока» В.Л. Лаврина «Что нужнее, что вкуснее?»; Э.Успенский «Дядя Фёдор, пёс и кот» Глава 4. Клад.	* Учить детей осознанно относиться к своему питанию. Расширить знания детей о молочных продуктах, их получении; * Продолжать формирование у детей представление о ценности здоровья, желания вести здоровый образ жизни; * Воспитывать положительное отношение к молочным продуктам, их пользе для детского организма.
16	Викторина «Знатоки молока».	* Развитие познавательной активности у детей. * Воспитывать бережное отношение к молочным продуктам.
17	«Весёлые старты» А.Л.Барто «Зарядка»; В.Драгунский «Третье место в стиле баттерфляй» («Денискины рассказы»)	* Привлекать детей к занятиям физической культурой и спортом. * Способствовать обучению детей чувствовать и понимать характер героев произведений, взаимосвязь описанного с реальностью.
18	«На вкус и цвет товарищей нет». Русская народная сказка «Лиса и журавль».	* Знакомство с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов. * Выбатывать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. * Воспитывать умение формировать привычку.
19	«Как утолить жажду». В.А.Сухомлинский(Притча) «Обыкновенный человек».	* Представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. * Воспитывать у детей бережное отношение к воде.
20	«Приходите, гости дорогие, я вас чаем угощу!» Э.Н.Успенский «Крокодил Гена и его друзья» (Отрывок) Глава 5.	* Сформировать представление о правилах поведения за столом во время еды, необходимости соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека. и умению вести себя за столом. * Воспитывать культуру питания,

		чувство меры, привычку к здоровому образу жизни.
21	«Что помогает быть сильным и ловким» С.В.Михалков «Про мимозу».	* Учить осознанно подходить к своему здоровью и к занятиям спортом. * Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление соблюдать правильный режим питания.
22	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». З.Н.Александрова «Большая ложка».	* Закрепить у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
23	«Ягоды, фрукты – витаминные продукты» Л.Н.Толстой «Косточка».	* Знакомить детей с разнообразием фруктов, ягод их значением для организма человека; * Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.
24	«Где найти витамины зимой?» О.Е.Григорьев «Витамин роста» А.Л. Барто «Морковный сок».	* Уточнить и расширить знания детей по теме «витамины», почему витамины полезны для нашего здоровья. * Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие витамины;
25	«Овощи – витаминные продукты» Русская народная сказка «Вершки и корешки»; «Репка»	* Знакомить детей с разнообразием овощей, их пользой. * Продолжить знакомство с овощами, группировать по способу их употребления. * Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.
26	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».	* Закрепить знания о многообразии овощей, их пользе. * Создать условия для взаимодействия детей со сверстниками, совместно выполнять игровые действия, доверять друг другу. * Воспитывать дружеские, доверительные отношения.
27	«Народные праздники, их меню». А.И.Куприн «Бедный принц» (Отрывок) 2,3,4 главы.	* Приобщать к народному фольклору, праздникам. * Познакомить с национальными блюдами и их пользой. * Воспитывать любовь к народным традициям, праздникам.
28	«Кулинары, повара – волшебники» Джанни Родари «Чем пахнут ремёсла».	* Расширять представления детей о профессиях людей, подчеркнуть значимость профессии повара. * Воспитывать уважение к труду поваров – кондитеров.
29	«Как правильно накрыть стол».	* Расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой

		посуде), правилах сервировки праздничного стола. * Воспитывать культуру сервировки стола, культуру поведения за столом.
30	«Для чего нужна посуда?» К.И.Чуковский «Федорино горе».	* Познакомить с историей возникновения посуды, с процессом ее преобразования человеком. * Воспитывать уважение к людям, изготавливающим посуду, бережное отношение к ней.
31	«Культура еды – серьезное дело» В.А.Осеева «Печенье».	* Способствовать воспитанию культурно-гигиенических навыков. * Сформировать представление о правилах поведения за столом во время еды, необходимости соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека. и умению вести себя за столом.
32	Проект. «Академия домашних волшебников». Рецепт и приготовление фруктового десерта. Организация проекта.	*Узнать, в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья. *Научиться готовить из полезных продуктов интересные блюда.
33	Проект. «Академия домашних волшебников». Защита проекта.	*Способствовать формированию интереса к освоению способов приготовления разных блюд. * Воспитывать гостеприимство, этику поведения в гостях.
34	«Праздник здоровья»	* Итоговая совместная деятельность детей, родителей и классного руководителя. * Подвести детей и родителей к выводу о необходимости правильного сбалансированного питания для здоровья детского организма. * Воспитывать чувства заботы о себе, понимание о пользе для организма полезной витаминной пищи.

Система занятий.

1. Курс программы рассчитан на 15 занятий в модуле «Разговор о правильном питании», но необходимость сохранения базисного плана позволила внести дополнительные темы и расширить планирование до 34 факультативных занятий в модуле.
2. В ходе апробирования данной программы выявилась возможность активного использования литературных произведений, связанных с различными аспектами здорового образа жизни и правильного питания. В школьном возрасте дети делают первые шаги в мир большой литературы и поэтому, книга должна как можно раньше войти в мир ребёнка, обогащая его интересными, необычными открытиями, оказывая влияние не только на развитие и обогащение речи, но и способствуя привитию детям культурно - гигиенических навыков, положительного

отношения к здоровому образу жизни. Конечно, к этому процессу я привлекаю и родителей, поскольку они являются главными воспитателями ребёнка и очень важно, чтобы они были не наблюдателями, а активными участниками педагогического процесса. Народ — это величайший педагог и создатель таких произведений художественного слова, которые помогают ребёнку в его развитии, воспитывают в них заботливое отношение к своему здоровью. Тему заботы о ребёнке, о его здоровье затрагивают многие поэты и писатели. Например, на одном из первых занятий курса по теме «Если хочешь быть здоров» мы с детьми читали и анализировали стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Просто замечательное произведение, которое помогает у детей сформировать представление о важности правильного питания. Врач с говорящей фамилией Пугач представляется детям, как авторитетный и грозный мужчина, который объясняет, что ест тот или иной зверь "Обезьянка ест банан. Ищет желуди Кабан." и другие. Известно, что сложная и скучная для ребёнка нравоучительная тема уважения к своему здоровью лучше всего воспринимается с юмором. С. Михалков говорил: «Витамин смеха необходим детям, и мы должны выдавать его... щедро, как того требует молодой растущий организм». Многие дети да и взрослые не знают о всей пользе витаминов, а О.Е.Григорьев «Витамин роста» пишет о пользе витамина А весело и с юмором. Мы знакомимся с произведением на занятии по теме «Где найти витамины зимой?», после готовим сценку по ролям, родители готовят декорации. Стихотворная форма легко запоминается и воспринимается детьми любого возраста. Не секрет, что многие дети не любят есть каши. Но название русской народной сказки «Каша из топора» вызвало у ребят неподдельный интерес. Дети не только симпатизировали солдату, который сумел поесть в доме у скупой хозяйки, да еще и топором разжился. Они составили свой рецепт приготовления вкусной каши: взять топор, воду и горшок, поставить горшок на огонь, налить воду в горшок, положить топор в горшок, добавить гречку, положить масло, соль, изъять топор из горшка и положить кашу в тарелку.

3. Тематика, предложенная программой «Разговор о правильном питании» позволяет решать поставленные задачи не только в рамках факультативной работы, но и на уроках по предметам базового учебного плана. На русском языке – это словарная работа, работа с текстом и предложениями. На математике – это работа над задачей. На литературном чтении – это творческая работа, работа с текстом, проектная деятельность. На окружающем мире – это практическая работа, опыты, экскурсии, исследовательская деятельность.
4. Некоторые темы были включены в цикл внеклассных мероприятий: школьный проект «Осенние фантазии» (поделки из овощей и фруктов); праздник «В гости к Осени»; экскурсия в школьную столовую; школьный конкурс рисунков на тему «Тарелка здоровья»; встреча с интересными людьми («Мама - повар? Что ж такого!»).
5. Методы и формы работы.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ	ФОРМЫ РАБОТЫ
Познавательно-исследовательская	*Решение, моделирование обучающих ситуаций: «Почему у

	<p>Дениски не получилась каша вкусной?» (В.Ю.Драгунский «Тайное становится явным»);</p> <p>*Исследование последовательности процесса выращивания хлеба (Украинская сказка в обработке С. Могилевской «Колосок»);</p> <p>*Решение, моделирование обучающих ситуаций «Что помогает быть сильным и ловким?» (С.В.Михалков «Про мимозу».);</p> <p>*Исследование «В чём польза витамина А?» (О.Е.Григорьев «Витамин роста»);</p> <p>*Наблюдения (за работой поваров, медицинской сестры);</p> <p>*Экскурсии (Знакомство с кухней; медицинским кабинетом);</p> <p>*Реализация краткосрочных проектов (1 - 2 недели) по формированию здорового образа жизни</p>
Игровая	<p>*Сюжетные – ролевые игры: А.Н.Толстой Сказка «Приключения Буратино» (отрывок «Девочка с голубыми волосами хочет воспитывать Буратино») на тему «Как правильно есть»;</p> <p>*Игры с правилами (дидактические). Использование динамического пособия со шнурком: тема «Овощи – витаминные продукты» Русская народная сказка «Вершки и корешки»; «Репка». (Задание на карточке-выбрать съедобные плоды или выбрать овощи)</p> <p>*Подвижные игры: тема «Праздник. В гости к Осени», ««Весёлые старты» А.Л. Барто «Зарядка» («У медведя во бору», «Съедобное-несъедобное», «Пересадки» и др.)</p>
Социально-коммуникативная	<p>*Ситуативный разговор /решение проблемных ситуаций/ тема: «Из чего состоит наша пища»</p> <p>К.И.Чуковский «Робин Бобин Барабек»;</p> <p>тема: «Полдник Время есть булочки»</p> <p>С.В. Михалков «Булка»;</p> <p>тема: «Как утолить жажду» В.А.Сухомлинсий (Притча) «Обыкновенный человек».</p> <p>*Беседы, обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания: тема «Ягоды, фрукты – витаминные продукты» Л.Н. Толстой «Косточка».</p> <p>*Составление и отгадывание загадок по теме: «Из чего</p>

	состоит наша пища», «Полезные и вредные привычки» и др.
Творческая	<p>*Театрализация на тему «На вкус и цвет товарищей нет» (Русская народная сказка «Лиса и журавль»); «Культура еды – серьезное дело» В.А.Осеева «Печенье».</p> <p>*Организация и проведение детских творческих конкурсов (совместно с родителями): конкурс рисунков «Молочные продукты», «Какая бывает посуда»; фотоконкурс «Если хочешь быть здоров»; конкурс чтецов.</p>

Успех обучения, выполнения поставленных целей зависит от способов их достижения. Поэтому, в ходе реализации программы я использую разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Задания, предлагаемые в рабочей тетради (авторы: Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г.) также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе. В процессе выполнения заданий в тетради дети делают записи, раскрашивают. Ребят привлекает работа с наклейками: это позволяет экономить время на занятии, формирует реалистичный образ изучаемых объектов, доставляет удовольствие детям. В целях более эффективной реализации программы, кроме традиционных словесных (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия) и наглядных (метод иллюстраций и метод демонстраций) методов, я использую такие формы занятий, которые предусматривают оригинальность стандартных способов организации: экскурсия «Где и как готовят пищу», «Как хлеб на стол пришёл»; блиц-турнир «Где найти витамины зимой»; практикум «Накрываем стол к обеду»; проект «Академия домашних волшебников»; диспут «Как правильно вести себя за столом»; викторины, просмотры видеороликов. Активно использую в работе технические средства обучения: презентации (как авторские, так и презентации других педагогов, адаптированные в соответствии с особенностями учеников моего класса, целями и задачами конкретного занятия).

Информационные источники.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013, 79 с.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М. Nestle, 2016, 72 с.
3. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с
4. Могилевская С.А. Девочки, книга для вас! - Минск: «Юнацтва», 1988, 438 с.
5. Сахарова С.Ю. Академия домашних волшебников – Минск: «Народная Асвета», 1988, 176 с.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. СПб., 1995.
7. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников / А.И. Савенков.- Самара: Учебная литература, 2005г.
8. Развитие познавательных способностей у детей младшего школьного возраста. Автор Лысенко Н. В.
9. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
10. <https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/uroki/>; <http://nsc.1september.ru/>; infourok.ru
<http://playroom.com.ru/kross.php#1>; <http://www.pupsam.ru>; <http://www.uroki.net/>; <http://www.aldebaran.ru/>

Приложение 1.

Список литературы:

О ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

1. А.Л. Барто «Зарядка»
2. В. Драгунский «Третье место в стиле баттерфляй» («Денискины рассказы»)
3. В. Суслов «Про Юру и физкультуру»
4. С. Михалков «Про мимозу»
5. В. Берестов «Как я плавать научился»
6. С. Михалков «Весёлый турист»
7. Б. Заходер «Гимнастика для головастика: Сказка»
8. В. Голявкин «Про Вовкину тренировку»

О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ

1. А. Иванов «Как Хома зимой купался»
2. А. Барто «Володя болен»
3. В. Бондаренко «Пять забавных медвежат» («Где здоровье медвежье»)

4. С. Михалков «Прививка»
5. Р. Кудашева «Петушок»
6. Л. Одинцова «В жизни главное – здоровье»

О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ И РЕЖИМЕ ДНЯ

1. К. Чуковский «Мойдодыр»
2. С. Маршак «Рано вставать, рано в кровать...»
3. С. Олексяк «Распорядок дня»
4. Г. Остер «Вредные советы»

О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

1. С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
2. К. Чуковский «Робин Бобин Барабек»
3. Н. Гернет и Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог»
4. К. Паустовский «Тёплый хлеб»
5. Украинская сказка в обработке С. Могилевской «Колосок»
6. Ю. Тувим «Овощи»
7. А. Толстой Сказка «Приключения Буратино» (отрывок «Девочка с голубыми волосами хочет воспитывать Буратино»)
8. В. Драгунский «Тайное становится явным»
9. Н. Носов «Мишкина каша»
10. Русские народные сказки: «Маша и медведь», «Гуси-лебеди», «Колобок», «Лиса и журавль», «Репка», «Вершки и корешки», «Каша из топора»
11. С.А. Могилевская «Девочки, книга для вас!»
12. С. Михалков «Булка»
13. А. Барто «Морковный сок»
14. М. Зощенко «Золотые слова» (отрывок)
15. В.Л. Лаврина «Что нужнее, что вкуснее?»
16. Э. Успенский «Дядя Фёдор, пёс и кот» (отрывок)
17. Э. Успенский «Крокодил Гена и его друзья» (отрывок)
18. В. Осеева «Печенье»
19. Л. Толстой «Косточка»
20. О.Е. Григорьев «Витамин роста» и др.